

Familienzentrum
Lackhausen



Bildungsangebote für Familien

Kursprogramm

Januar bis Juli 2019

- Schwangerschaft und Baby
- Spielgruppen – Kindergartenkinder
- Grundschul Kinder
- Jugendliche
- Erwachsene



*Frage Dich nicht, was die Welt braucht –
frage Dich, was du brauchst,
um Dich lebendig zu fühlen und dann tu es.
Denn die Welt braucht lebendige Menschen.*

Harold Whitman

*Liebe Mütter und Väter,
liebe Kinder und Jugendliche,
liebe Bürgerinnen und Bürger,*

wieder einmal geht ein Jahr zu Ende und für die meisten wahrscheinlich viel zu schnell. Rückblickend auf 365 Tage weiß man oft nicht mehr, was alles gewesen ist. Neben den aus dem Alltag herausragenden „Highlights“, wie z.B. dem Urlaub, kann man sich an „Einzelheiten“ kaum erinnern und stellt fest, dass man sich wieder einmal viel zu wenig Zeit für die Dinge genommen hat, die einem wichtig sind und die zur Lebensqualität beitragen.

Unternehmen werden auf ihre Qualität hin geprüft, aber sein eigenes Leben überprüft man diesbezüglich eher selten. Es wird kaum wahrgenommen, was das Jahr oder auch das Lebensjahr einem alles an Gutem gegeben hat bzw. was man alles Gutes daraus gemacht hat oder hätte machen können.

Für jeden von uns gestaltet sich ein Jahr unterschiedlich und jeder legt auf andere Dinge Wert, aber Lebensqualität wünscht sich jeder und jeder sollte sie auch für sich einfordern.

Vielleicht finden Sie in unserem neuen Programmheft Angebote, für die Sie sich bewusst entscheiden, weil sie Ihnen mehr Lebendigkeit und Lebensqualität in Ihr Leben bringen.

Wir hoffen, Ihr Interesse mit den Angeboten für das erste Halbjahr des Jahres 2019 getroffen zu haben.

Genießen Sie nun die Adventszeit und ganz bewusst die letzten Tage des alten Jahres mit den „Kleinigkeiten“ im Alltag, die Ihnen wichtig sind. Vielleicht wird das alte oder auch das neue Jahr auf diese Weise zu etwas Besonderem.

Wir wünschen Ihnen und Euch eine besinnliche und ruhige Weihnachtszeit!

S. Hopp

Sandra Hoppmann und das Team der Sonnenburg

Inhaltsverzeichnis



Schwangerschaft und Baby

Schwangerschaftsgymnastik	Seite 4
Rückbildungsgymnastik	Seite 4
„Das Baby verstehen...“ – Beratungsangebot	Seite 4
PEKiP	Seite 4
Babymassage	Seite 4

Spielgruppen – Kindergartenkinder

Spielgruppen im Alter von 1–2 Jahren und 2–3 Jahren	Seite 5
Wasserfrosch Naturerlebnis – Insektenhotels und Wildbienen	Seite 5
Kindergartenkinder – Allererstes Englisch	Seite 5

GrundschulKinder

Acryl-Malkurs	Seite 6
Kinder-Koch-Kurs	Seite 6
Erste Hilfe	Seite 6
Flötenkurse	Seite 6
Yoga und Entspannung	Seite 6

Jugendliche

Babysitterkurs	Seite 7
Aktuelle Umgangsformen für Jugendliche	Seite 7

Erwachsene

Kinder wollen Screens touchen	Seite 8
Existenzgründung mit Kind(ern)	Seite 8
„Geschwisterbeziehungen“	Seite 9
Elternsprechstunden I, II	Seite 9
Elternsprechstunden III, IV, V, VI	Seite 10
Treffen für Alleinerziehende	Seite 11
Elternkompetenztraining „Starke Eltern, starke Kinder“	Seite 11
Erste Hilfe am Kind	Seite 11
Pilates – Yoga – Klangreise	Seite 12
Nähkurs „Upcycling“	Seite 13
Gitarissimo – Gitarre leicht lernen	Seite 13
Kochkurs „Wintergemüse“ mit Gourmetkoch H. Buchmann	Seite 14
Kochkurs „Frühlingsgemüse“ mit Gourmetkoch H. Buchmann	Seite 14
Kochen mit dem Thermomix	Seite 14

Verbindliche Anmeldung zu allen Veranstaltungen erforderlich!



Die Sonnenburg
FAMILIENZENTRUM

Schwangerschaft und Baby

Schwangerschaftsgymnastik

in Kooperation mit dem Katholischen Bildungsforum

Termine: auf Anfrage
Zeit: Montag, 18.45 – 19.45 Uhr
Kostenbeitrag: 4 € pro Kurstag

Rückbildungsgymnastik

in Kooperation mit dem Katholischen Bildungsforum

Termine: auf Anfrage
Zeit: Montag, 17.45 – 18.45 Uhr
Kostenbeitrag: 4 € pro Kurstag

„Das Baby verstehen...“

Beratung für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr
(Entwicklung, Ernährung, Pflege, Erkrankungen)

Termine: an jedem ersten Dienstag im Monat
Zeit: Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr

PEKiP – Kurse für Babys und Eltern

Termine: immer montags ab 14.30 Uhr



Babymassage

Termine: 17.01. – 14.02.2019 (5x)
04.04. – 16.05.2019 (5x)
Zeit: Donnerstag, 10.45 – 12.15 Uhr
Kostenbeitrag: auf Anfrage

Schwangerschaft
und Baby

Spielgruppen – Kindergartenkinder



Die Sonnenburg
FAMILIENZENTRUM

Spielgruppen für Kinder im Alter von 1–2 Jahren und im Alter von 2–3 Jahren

Termine: dienstags und mittwochs



Insektenhotels für Wildbienen und Co.

Nester bauen, Höhlen knabbern... Viele Wildbienen benötigen hohle Stängel von Holunder oder Bambus für ihre Kinderstube. Deshalb bauen wir ein Insektenhotel oder Wildbienen-Kindergarten und beobachten, wie die Winzlinge im Frühling einziehen.

Bitte mitbringen: Bambus oder Holunderstöcke, Säge, Rosenschere, leere Konservendose (an einer Seite offen), Draht, biegsame Rinde

Zielgruppe: Kinder ab 4 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

Termin: 16.03.2019

Zeit: Samstag, 11.00 – 12.30 Uhr

Kostenbeitrag: 5 € pro Person

Allererstes Englisch

Zielgruppe: Kinder im Alter von 4–6 Jahren
(vorletztes und letztes Kindergartenjahr)

Termine: 10.01. – 11.07.2019

Zeit: Donnerstag, 16.00 – 16.45 Uhr

Kostenbeitrag: 3,50 € pro Kurstag



Spielgruppen –
Kindergartenkinder



Die Sonnenburg
FAMILIENZENTRUM

Grundschul Kinder

Acryl-Malkurs

Zielgruppe: Kinder ab dem Grundschulalter
Termine: 23.01. – 20.02.2019 (5x)
Zeit: Mittwoch, 16.30 – 18.00 Uhr
Kostenbeitrag: 5 € pro Kurstag

Kinder-Koch-Kurs

Zielgruppe: Kinder ab dem Grundschulalter
Termine: 19.01. – 09.02.2019 (4x)
04.05. – 25.05.2019 (4x)
Zeit: Samstag, 11.00 – 13.00 Uhr
Kostenbeitrag: 6 € pro Kurstag inkl. Lebensmittelkosten

Erste Hilfe

Zielgruppe: Kinder ab dem Grundschulalter
Termine: 16.03.2019
Zeit: Samstag, 14.00 – 17.00 Uhr
Kostenbeitrag: 6 €

Flötenkurse

Zielgruppe: Grundschul Kinder
Termine: ab dem 07.01.2019
Zeit: Kinder mit Spielerfahrung: Montag, 15.30 – 16.15 Uhr
Anfängerkurs: Montag, 16.30 – 17.15 Uhr
Kostenbeitrag: 20 € pro Monat

Yoga und Entspannung

Zielgruppe: Mädchen und Jungen im Grundschulalter
Termine: 16.01. – 27.02.2019 (7x)
13.03. – 10.04.2019 (5x)
05.06. – 11.07.2019 (6x)
Zeit: Mittwoch, 17.00 – 18.15 Uhr
Kostenbeitrag: 4 € pro Kurstag



Babysitterkurs (Vorankündigung – Bitte anmelden!)

Zielgruppe: Jungen und Mädchen ab 14 Jahren
Termine: April/Mai 2019 (6x)
Zeit: Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr
Kostenbeitrag: 10 €

Aktuelle Umgangsformen für Jugendliche

Zu einer sozialen Kompetenz gehören gute Umgangsformen und Tischsitten, aber auch ein angemessener und freundlicher Umgang miteinander. So lernen junge Menschen, sich zu Hause, bei Freunden und außerhalb sicher zu bewegen.

Bei einem gemeinsamen Frühstück werden u.a. diese Themen angesprochen:

- **Begrüßungen**
 - **Frühstückstisch eindecken**
 - **Servietten-Handhabung**
 - **Sitzhaltung und Verhalten am Tisch**
 - **Gesprächsthemen bei Mahlzeiten**
 - **Verabschiedung**
-

Zielgruppe: Jungen und Mädchen (11–14 Jahre)
Termine: 26.01.2019
Zeit: Samstag, 10.00 – 12.00 Uhr
Kostenbeitrag: 15 €





Die Sonnenburg
FAMILIENZENTRUM

Erwachsene

Erwachsene

Kinder wollen Screens touchen

Unsere Kinder werden in eine stark durch Medien beeinflussten Umwelt hineingeboren und erleben früh, dass die „Großen“ ganz selbstverständlich Smartphones, Tablets & Computer benutzen. Tablets sind oft Familiengeräte und Kinderhände werden beinahe magisch von den berührungsempfindlichen Bildschirmen angezogen und malen, spielen gerne damit. Aber kann man Kindern die Geräte guten Gewissens in die Hand geben? Worauf muss ich bei der Mediennutzung in der Familie achten? An diesem Abend geht es um Themen wie:

- **Kindliche Wahrnehmung**
- **Wann ist ein Kind „reif“ für Smartphone/Tablet?**
- **Welche Medien gehören ins Kinderzimmer, welche nicht?**
- **Smartphone und Internet (Umgang mit persönlichen Daten/Bildern)**

Zielgruppe: Erwachsene

Termin/Zeit: Mittwoch, 03.04.2019, 19.30 Uhr (Dauer ca. 1,5 Std.)

Kostenbeitrag: kostenfrei



Existenzgründung mit Kind(ern)

Für Eltern verändert sich meist so einiges im Leben: Prioritäten verschieben sich, man entdeckt neue Potenziale und Interessen und zieht oftmals auch beruflich Zwischenbilanz: Bietet mir der bisherige Job wirklich die gewünschte Erfüllung und Flexibilität? Insbesondere die Elternzeit eignet sich ideal für den Einstieg in die Selbstständigkeit. Hier erfahren Sie, wie Sie erfolgreich ein eigenes Business starten können und welche Fördermöglichkeiten es für eine Existenzgründung gibt.

Zielgruppe: Erwachsene

Termin/Zeit: Dienstag, 12.02.2019, 19.30 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: 10 €



„Geschwisterbeziehungen – Ihre Vielfalt und Entwicklungsbesonderheiten“

Die Geschwisterbeziehung ist eine Beziehung der besonderen Art. Sie hat als solche einen bedeutenden Einfluss auf die Erziehung und Persönlichkeitsentwicklung in der Kindheit und Jugend und sie stellt Eltern oftmals vor besondere Herausforderungen. Wie Sie als Eltern diese Herausforderungen erfolgreich meistern können, erfahren Sie anhand von theoretischem Hintergrundwissen und vielen pädagogischen – praktischen Tipps an diesem Abend.

Zielgruppe: Erwachsene
Termin/Zeit: Donnerstag, 07.03.2019, 19.30 Uhr
Kostenbeitrag: 3,50 €
Fachreferentin: Andrea Brinkmann



Elternsprechstunde I

Zielgruppe: Ratsuchende Eltern
Termin: an jedem ersten Mittwoch im Monat
und nach Vereinbarung
Zeit: Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei

Elternsprechstunde II

Zielgruppe: Eltern von Babys und Kleinkindern
Termin: an jedem ersten Montag im Monat
Zeit: Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei



Die Sonnenburg
FAMILIENZENTRUM

Erwachsene

Elternsprechstunden

Elternsprechstunde III

in Kooperation mit der
Erziehungsberatungsstelle des Caritasverbandes

Zielgruppe: Eltern, die Erziehungsprobleme lösen möchten

Termin: an jedem ersten Dienstag im Monat
und nach Vereinbarung

Zeit: Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

Elternsprechstunde IV

Zielgruppe: Eltern mit Fragen und Anregungen zur
„Interkulturellen Erziehung“

Termin: an jedem ersten Mittwoch im Monat

Zeit: Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

Elternsprechstunde V

Zielgruppe: Eltern mit Fragen zur Gesundheitserziehung

Termin: an jedem Donnerstag

Zeit: Donnerstag, 8.30 – 9.30 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

Elternsprechstunde VI

Zielgruppe: Eltern mit Fragen zur Bewegungserziehung

Termin: an jedem Donnerstag

Zeit: Donnerstag, 15.15 – 16.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei





Treffen für Alleinerziehende

Zielgruppe: Alleinerziehende Mütter und Väter
Termin: an jedem zweiten Samstag im Monat
nach telefonischer Anmeldung
Beginn: 12.01.2019
Zeit: Samstag, 10.00 – 12.00 Uhr
Kostenbeitrag: kostenfrei



Elternkompetenztraining „Starke Eltern, starke Kinder“

in Kooperation mit der
Erziehungsberatungsstelle des Caritasverbandes

Zielgruppe: Eltern
Termine: 19.02. – 19.03.2019 (5x)
Zeit: Dienstag, 19.00 – 20.30 Uhr
Kostenbeitrag: 15 €

Erste Hilfe am Kind

Dieser Kurs behandelt die typischen Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter. Wichtige Hilfsmaßnahmen in diesen Situationen können geübt werden.

Zielgruppe: Erwachsene
Termin: 19.03.2019
Zeit: Dienstag, 18.00 – 21.00 Uhr
Kostenbeitrag: 10 €



Die Sonnenburg
FAMILIENZENTRUM

Erwachsene

Pilates

Zielgruppe: Erwachsene
Termine: 09.01. – 10.04.2019
08.05. – 10.07.2019
Zeit: Mittwoch, 18.50 Uhr
Kostenbeitrag: 5 € pro Kurstag
Bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.



Yoga

Zielgruppe: Erwachsene
Termien: 10.01. – 11.04.2019
09.05. – 11.07.2019
Zeit: Donnerstag, 20.00 Uhr
Kostenbeitrag: 5 € pro Kurstag

Klangreise

Eintauchen in die Welt der Schwingungen. Die Träume auf Reisen schicken in das Reich der Phantasie. Gemeinsam die Kraft der Klänge erleben. Körper, Geist und Seele tief durchatmen lassen.



Zielgruppe: Erwachsene
Termin: 18.01.2019
15.02.2019
Zeit: Freitag, 17.50 – 19.00 Uhr
Kostenbeitrag: 6 € pro Kurstag
Bequeme Kleidung, Decke und Kissen mitbringen.



Nähkurs „Upcycling“

Aus alt näh neu.

Zielgruppe: Erwachsene
Termin: 28.01.–04.02.2019 (2x)
11.03.–18.03.2019 (2x)
Zeit: Montag, 18.30 – 21.00 Uhr
Kostenbeitrag: 5 € pro Kurstag

Gitarissimo – Gitarre leicht lernen

Gitarissimo nutzt auf seinen Fortbildungen die offene C-Stimmung auf der Gitarre. Hierdurch können Anfänger ohne Vorkenntnisse bereits nach einem Tag garantiert einfache Kinderlieder begleiten. Jeder Teilnehmer lerne das Umstimmen der Saiten und die Anwendung der Akkorde für die Begleitung seiner Lieblingslieder.

Zielgruppe: Erwachsene
Termine: 16.02.2019 und 23.02.2019
Zeit: Samstag, 14.00 – 18.00 Uhr
Kostenbeitrag: 80 €
Materialien: C-Gitarre
(kann gegen eine Leihgebühr auch geliehen werden)





Die Sonnenburg
FAMILIENZENTRUM

Erwachsene

Kochkurs „Wintergemüse“

Wir kochen ein 3 Gänge Menü mit Gourmetkoch Henning Buchmann.

Zielgruppe: Erwachsene

Termin/Zeit: Dienstag, 22.01.2019, 19.00 Uhr

Kostenbeitrag: 30 € pro Person

Kochen



Kochkurs „Frühlingsgemüse“

Wir kochen ein 3 Gänge Menü mit Gourmetkoch Henning Buchmann.

Zielgruppe: Erwachsene

Termin/Zeit: Dienstag, 02.04.2019, 19.00 Uhr

Kostenbeitrag: 30 € pro Person

Kochen mit dem Thermomix

Zielgruppe: Erwachsene

Termin/Zeit: Freitag, 01.03.2019, 19.00 Uhr

Kostenbeitrag: 17 € inkl. Lebensmittelkosten

Persönliche Notizen

Persönliche Notizen

Herzlich
willkommen!

Die Sonnenburg

„Die Sonnenburg“ Familienzentrum Lackhausen

Leitung: *Sandra Hoppmann*

Julius-Leber-Straße 57
46485 Wesel
Telefon: 0281/6 66 78

Telefax: 0281/1 644 567
E-Mail: sonnenburg-wesel@t-online.de
Internet: www.diesonnenburg.de

Kursanmeldungen:

Ihre Anmeldungen zu den im Programmheft angebotenen Kursen nehmen wir bis zum 21. Dezember 2018 und wieder nach unseren Betriebsferien, ab dem 2. Januar 2019, sehr gerne entgegen.

Bildquelle www.fotolia.com: © Oksana Kuzmina, © famveldman, © Robert Kneschke, © Konstantin Yuganov, © ehrenberg-bilder, © grafikplusfoto, © Monkey Business, © pololia
© famveldman, © S.Kobold, © Picture-Factory, © djoronimo, © unpict, © julia_arda, © Jenifoto
Grafik & Produktion: einfach(creativ) grafikdesign & produktion, Manuela Askamp - www.einfachcreativ.de

*Wir wünschen Ihnen viel Freude
an den angebotenen Kursen
und freuen uns auf Ihren Besuch!*

*„Die Sonnenburg“
Familienzentrum Lackhausen*

